Yoga desde la discapacidad

Parapente alzando el vuelo ante el Everest (Expedición Universidades Catalanas Pumori'90). Foto: Víctor Domènech

Hace veinte años, mientras quería volar sobre el Himalaya, persiguiendo el sueño de subir montañas simplemente porque están, o para subir al hogar de los dioses que muchos sitúan en sus cimas, sufrí un accidente que me provocó la pérdida de la rodilla derecha y con ella la flexión de la pierna, los médicos lo llaman artrodesis. Sigo conectado a las montañas, quizás porque un trozo de mí se quedó allí, siento la necesidad de regresar cíclicamente. He aprendido que no es necesario subir para hablarles, están dentro de nosotros y por eso mismo a veces nos resulta tan difícil.

A menudo, cuando alguien me encuentra

haciendo alguna de las actividades físicas que practico y se da cuenta de mi discapacidad, comenta el valor o el ejemplo que supone mi actitud y la perseverancia de seguir en todo lo que me ilusiona o me llena de vida. Para mí, hacerlo no es más que continuar con el fluir de la vida misma. La paciencia con uno mismo, la presencia en todo lo que se hace, y la actitud con la que se afronta cada situación son igual de importantes para todos, independientemente de la ”capacidad” física o psíquica.

Afortunadamente somos pocos los que nos tenemos que enfrentarnos a un desafío rompedor como este, pero casi todos, con el mismo devenir de la vida, veremos como nuestras capacidades se modifican y tendremos que enfrentarnos de una manera u otra a los cambios: una lesión, un dolor crónico, el envejecimiento, o algún otro factor inesperado variarán quizás sutil y lentamente la vida y la práctica. Es por ello que a menudo los discapacitados hablamos de los ”futuros discapacitados” al hacer referencia a las personas ”estándar”.

Los problemas psíquicos o físicos no pueden impedir que se inicie o continúe la práctica de yoga. El yoga es tan personal que todo el mundo lo puede adaptar a su condición ya sea desde una silla, desde alguna limitación de movimiento o psicomotriz. El yoga es mucho más que una práctica física, comporta una actitud de vida, independiente de las condiciones físicas o psíquicas, las técnicas variadas que nos enseña pueden ayudar enormemente a convivir con las dificultades que nos vamos encontrando, las que nos llegan de repente y las que van viniendo de manera gradual y

casi imperceptible.

Más allá de lo que nos puede dar el yoga a niveles sutiles, a nivel físico nos proporciona una gran higiene postural, mejora la circulación de la sangre, la digestión, la respiración y la posición interna de los órganos. La idea principal es que nos invita a mover la columna en las cinco direcciones, flexibilizando-la, estirándola, haciéndola rotar, fortaleciendo el eje central de nuestro cuerpo, el nadi Shushumna que tiene la fuerza para normalizar y equilibrar.

Afortunadamente los principios del yoga son más importantes que la forma concreta que adoptamos en cada asana y estos son iguales para todos.

Para la práctica física personal de las asanas desde una limitación, sólo hay que aprender a adoptar las posturas posibles, a buscar las variaciones o las alternativas a determinados movimientos que nuestra limitación no nos permite hacer, olvidando cómo debería ser el movimiento y la alineación del asana, sólo estando completamente presentes, utilizando bloques o cualquier ayuda, centrándonos en la respiración y en la coordinación de ésta con la postura y o visualizándola si por motivos puramente mecánicos no nos es posible hacerla y no tenemos ninguna alternativa.

Profundizar en la conexión entre mente, cuerpo y espíritu: unión -yoga-, es más que una estrategia personal de salud, es un cambio en la conciencia práctica que puede transformar el mundo.

A menudo tendemos a pensar en la

discapacidad como en una limitación, que lo es, pero salvo en casos de discapacidad extrema, no será una incapacidad para hacer y para vivir la vida de acuerdo con la forma que tenemos de entenderla. Quizá sufrimos limitaciones físicas pero la discapacidad a menudo es una cuestión mental.

Yoga nos hace ser más conscientes de nuestro cuerpo, nuestra ”discapacidad” se integra más a nuestro cuerpo. Así como cada mañana al poner el pie en el suelo siento que me falta algo, la práctica del yoga elimina este obstáculo y ya no me falta nada. La plenitud que conlleva el yoga comprende todo lo que hago: los flujos de mi práctica, el tiempo que tomo para integrar y perfeccionar la sensación de mi existencia, el hecho de tomar conciencia del por qué y del cómo lo hago, es un todo.

A menudo pienso en Santosha, el segundo Niyama, el contento con uno mismo, que nos insta a aceptar nuestra condición y también a no buscar la felicidad en el exterior, porque sin paz interior tenemos un vacío que nada externo puede llenar. A veces, las limitaciones fruto del descontento interno, de la búsqueda de algo que pueda llenar el vacío, son más limitadoras e incapacitantes que una discapacidad psíquica o física.

La rueda de la vida (a la izquierda) y Ganesha en una fachada de Jaisalmer, India. Foto: Víctor Domènech

Nuestras limitaciones son como los obstáculos para los verdaderos devotos de Ganesha □□□□, el amigo que te pone las cosas difíciles porque sabe que puedes dar mucho más de ti mismo, y quiere que des el máximo. El mismo amigo que está dispuesto a darte una mano cuando las dificultades lo requieren.

Ganesha es también el amigo de las personas perseverantes, disciplinadas y trabajadoras, personas que están dispuestas a esforzarse por superar todos los obstáculos de la vida y desarrollar esa fuerza que él simboliza.

Antiguos yoguis se refugiaron en las cuevas del Himalaya. Allí, cerca de uno de sus

picos más altos, un mes de septiembre mi vida dio un vuelco rotundo e inesperado. Al cabo del tiempo, yoguis de aquí me acercaron esta ciencia venida de tan lejos que ha vuelto a cambiar mi vida. De la práctica personal han nacido las ganas de enseñar a otras personas, poder hacerlo me hace enormemente feliz y me llena de agradecimiento hacia mis maestros. Seguiré atento a todos los cambios que me traiga la rueda de la vida.

Urdha Dhanurasana, la rueda de la vida

"Amo a los que están libres de temor, de envidia y de las demás turbaciones que el mundo provoca, a los que aceptan los golpes de la vida y reconocen que en todo mal hay

un bien oculto.”

Baghavad Gita, capítol 12, 15 (El Bhagavad Gita para todos, Jack Hawley · Deva’s 2002)

Víctor Domènech